

Przewodnik dla rodziców

EN
FRISK
skolstart

**NIE
WYRZUCAĆ!**

Ten przewodnik pomoże zadbać o zdrowie
Twojego dziecka, udzieli porad i wsparcia oraz
pomoże ukształtować dobre nawyki.



CC BY-NC-ND 4.0

Erkännande-IckeKommersiell-IngaBearbetningar 4.0 Internationell

Du har tillstånd att dela, kopiera och vidare distribuera materialet oavsett medium eller format på följande villkor:



Erkännande: Du måste ge ett korrekt erkännande, ange en hyperlänk till licensen, och ange om bearbetningar är gjorda . Du behöver göra så i enlighet med god sed, och inte på ett sätt som ger en bild av att licensgivaren stödjer dig eller ditt användande.



IckeKommersiell: Du får inte använda materialet för kommersiella ändamål .



IngaBearbetningar: Om du remixar, transformerar, eller bygger vidare på materialet, får du inte distribuera det modifierade materialet.

Wstęp

Zdrowie to jeden z najważniejszych aspektów naszego życia. Ogromny wpływ na nie mają nasze nawyki, takie jak dieta i aktywność fizyczna. Ukształtowanie zdrowych nawyków w dzieciństwie ułatwia pozostanie w zdrowiu w wieku dorosłym. Największy wpływ na styl życia dziecka masz Ty – jego rodzic. Ta broszura zawiera informacje o tym, jak możesz wspierać dziecko w procesie kształtowania zdrowych nawyków w prosty sposób. Wszystkie zawarte w niej porady oparte są na badaniach naukowych.

„En frisk skolstart” to oparty na faktach program wsparcia dla rodziców opracowany przez naukowców z Karolinska Institutet.



Dla dziecka jesteś bohaterem

Jesteś najważniejszą osobą w życiu swojego dziecka, a to, jak postępujesz, ma na nie ogromny wpływ! To Ty możesz zadbać o to, aby dziecko nabrało zdrowych nawyków na wczesnym etapie życia. Dzieci potrzebują przewodnika na drodze

do dobrych nawyków – zachęcaj do działań, stawiaj granice, a przede wszystkim dawaj dobry przykład! Okazuj, że Ci zależy, promuj pozytywne zachowania. Szanuj opinię dziecka i nie bój się wyznaczać granic oraz mówić „nie” w stosowny sposób.

Jak pomóc dziecku rozwinąć dobre nawyki żywieniowe?

Bądź dobrym wzorem do naśladowania.

Spożywajcie posiłki razem i w spokojnym otoczeniu; jedz to samo, co dziecko, a nauczy się ono, naśladowując Ciebie.

Stawiaj granice. Ogranicz ilość słodczy w domu. Ułatwi ci to wyznaczanie granic oraz wybieranie zdrowych rzeczy do jedzenia dla siebie i dziecka.

Zaufaj dziecku, które mówi „Jestem najedzone”. Nie nagabuj ani nie zmuszaj dziecka do zjedzenia więcej.

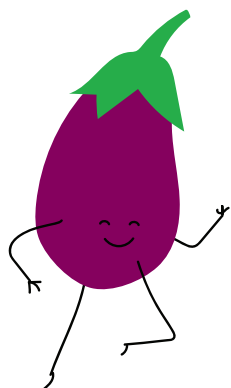
Nie poddawaj się. Dzieci mogą okazywać podejrzliwość w stosunku

do niektórych pokarmów lub smaków. Jest to całkowicie naturalne. Po prostu kontynuuj podawanie pokarmów i jedz razem z dzieckiem.

Nigdy nie żartuj na temat masy ciała dziecka i unikaj rozmów o odchudzaniu.

Zaangażuj dziecko. Włącz dziecko w ustalanie menu, robienie zakupów i gotowanie – to świetna okazja, aby nauczyć je komponować zdrowe posiłki.

Nie używaj jedzenia ani słodczy jako nagrody, pocieszenia lub kary.



Po prostu zdrowe jedzenie

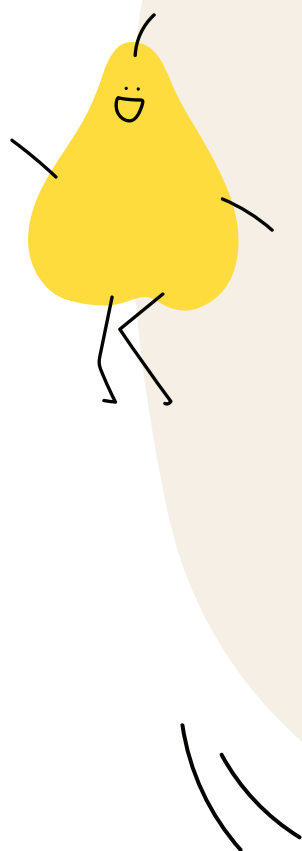
**Kupuj i podawaj jedzenie
w myśl zasady talerza
zdrowego żywienia**



Talerz zdrowego żywienia ilustruje zdrowy obiad lub kolację. Zachowana jest równowaga między różnymi pokarmami – dużo warzyw oraz ziemniaki, makaron, kasza, kuskus lub coś innego, co syci. Nieco mniejszą część talerza zajmuje mięso, ryba lub

białko pochodzenia roślinnego. Model talerza można stosować niezależnie od kultury żywieniowej, diety wegetariańskiej itp.

Chcesz dowiedzieć się więcej?
www.livsmedelsverket.se



Kilka podpowiedzi jak odnieść sukces!

Na Tobie spoczywa odpowiedzialność

za to, aby kupować i przygotowywać dla dziecka zdrowe jedzenie. Zdrowe, urozmaicone i pożywne posiłki są niezbędne, aby dzieci prawidłowo rosty, rozwijały się i dobrze się uczyły.

Jednocześnie to dziecko jest

odpowiedzialne za decydowanie o tym, co i ile zje.

Dzieci potrzebują regularnych posiłków,

korzystne jest dla nich jedzenie śniadań, obiadów i kolacji, także w weekendy.

Pizza, frytki i napoje gazowane nie są dobrym jedzeniem na co dzień. Można je podawać maksymalnie 2 razy w miesiącu.

Woda to dobry napój do posiłków.

Oprócz wody do posiłków można podawać mleko lub podobny produkt. Odtłuszczone mleko stanowi dobry wybór zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Chleb i płatki. Podawaj produkty pełnoziarniste od drugiego roku życia dziecka.

Warzywa i owoce

Spożywaj codziennie warzywa i owoce

Codziennie spożywanie warzyw i owoców to nawyk korzystny dla zdrowia. Dzieci często potrzebują wsparcia, aby wyrobić w sobie nawyk ich jedzenia – w tej kwestii rodzice odgrywają ważną rolę. Zachęcaj dziecko do jedzenia dużej ilości warzyw i owoców oraz jedz warzywa i owoce razem z dzieckiem, najlepiej kilka razy dziennie. Dopilnuj, aby w domu zawsze były te produkty. Dzieci w wieku do 10 lat powinny spożywać około 400 gram warzyw i owoców dziennie, podzielonych na 4-5 porcji.

Bądź dobrym wzorem do naśladowania. Jeśli sam jesz warzywa i owoce i pokazujesz, że Ci smakują, zwiększa się prawdopodobieństwo, że Twoje dzieci też je zjedzą, choć może to trochę potrwać.

Stwórz nawyk, włączając warzywa do każdego posiłku i urozmaicając ich kolory i kształty.

Wzbudź zainteresowanie dziecka i promuj warzywa, podając je na różne sposoby: pokrojone na małe kawałki, w różnych miseczkach, gotowane, surowe lub w inny sposób, który lubi dziecko.

Nie poddawaj się. Dzieci mogą okazywać nieufność wobec nowych warzyw. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia ani smakowania, ale jedz sam i kontynuuj podawanie.



Dzieci w wieku od 4 do 10 lat = 400 gram warzyw i owoców dziennie

NA ŚNIADANIE – 60 g

½ banana ze zsiadłym mlekiem
1-2 plasterki papryki na kanapce



+

NA OBIAD – 60 g

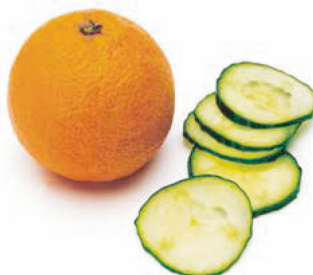
200 ml (ok. 60 g) różnych warzyw z baru
sałatkowego: poszatkowana kapusta,
marchewka w słupkach, kukurydza,
czarna fasola



+

NA PODWIECZOREK – 120 g

1 pomarańcza
4-5 plasterków ogórka na kanapce



+

NA KOLACJĘ – 160 g

50 ml duszonych warzyw
2 plasterki papryki
1 jabłko

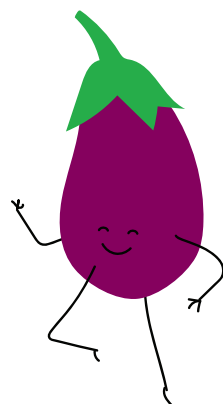


=

400 g

Słodycze, lody i ciastka można zjeść od czasu do czasu

Na słodycze, napoje gazowane, lody i chipsy można sobie czasami pozwolić, nie są one jednak wartościowym pokarmem dla rozwijających się dzieci. Te produkty zawierają dużo energii, ale nie mają prawie żadnych wartości odżywczych, więc dzieci nie powinny jeść ich dużo, jeśli mają prawidłowo rosnąć i dobrze się czuć. Obecnie dzieci jedzą zbyt dużo tych produktów, co może prowadzić do niedożywienia, otyłości i próchnicy zębów. Twoim obowiązkiem jako rodzica jest wyznaczenie dziecku granic. To Ty możesz ograniczyć ilość spożywanych przez dziecko słodkich napojów, lodów i ciastek.



Kilka podpowiedzi

Bądź dobrym wzorem do naśladowania – nie jedz słodyczy, przekąsek i ciastek w obecności dziecka.

Stwórz nawyk. Nie trzymaj słodyczy w domu. Łatwiej będzie ci wyznaczyć granice, jeśli w domu nie będzie cukierków, napojów gazowanych, ciastek ani soków.

Nie dawaj dziecku słodyczy na co dzień – zachowaj je na specjalne okazje.

Kupuj małe opakowania lub podawaj przekąski i słodycze w małych miseczkach.



Kto wpływa na Twoje dziecko?

Wzrasta marketing skierowany do dzieci, szczególnie dotyczący niezdrowej żywności i napojów. Twoje dziecko jest stale narażone na reklamy tych produktów. Widzi je na opakowaniach w sklepach spożywczych, na platformach cyfrowych, takich jak media społecznościowe, gry online i strony internetowe z filmami, a także w środowisku miejskim i w telewizji. Ponieważ dzieci są podatne na wpływy, ważne jest, abyś był świadomy tego, co ogląda Twoje dziecko.

Mniej więcej tyle słodczy maksymalnie może zjeść dziecko w wieku 6-9 lat w ciągu tygodnia – pod warunkiem, że poza tym odżywia się zdrowo.

Propozycje tematów do rozmowy z dzieckiem:

Czym jest reklama?

Dlaczego na opakowaniach w sklepie są kolorowe obrazki i postacie z kreskówek?

Dlaczego słodczy zawsze są umieszczone przy kasach w sklepie?

Czy można wierzyć każdej reklamie?

Ruch i aktywność fizyczna

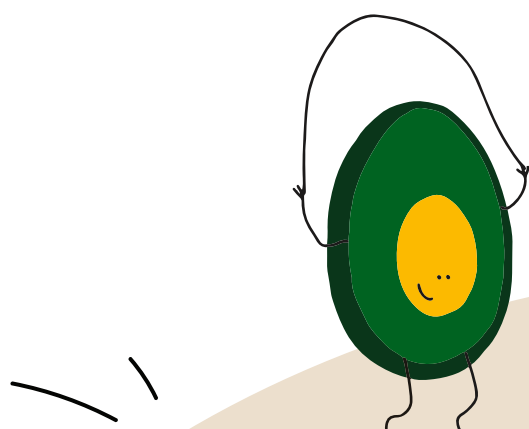
Codziennie skacz, biegaj i baw się



Najlepiej razem

Aby rozwijać się prawidłowo i dobrze się czuć, dzieci potrzebują kilku godzin aktywności fizycznej dziennie. Małe dzieci często ruszają się dużo, jednak badania wskazują, że aktywność fizyczna dzieci spada krótko po rozpoczęciu nauki w szkole. Dlatego ważne jest, aby od najmłodszych lat wyrobić nawyk ruchu.

Wychowanie fizyczne w szkołach to za mało. Dzieci powinny być również aktywne w czasie wolnym i w weekendy. Jako rodzic odgrywasz ważną rolę w wyrobieniu u dziecka nawyku regularnej aktywności fizycznej. Wykazuj aktywność i znajdź zajęcia, które będziecie chętnie wykonywać razem.



Kilka podpowiedzi!

Bądź dobrym wzorem do naśladowania.

Bądź aktywny razem z dzieckiem i pokaż, że ruch sprawia ci przyjemność. Bawcie się i tańczcie, idźcie do lasu, na basen, sanki lub lodowisko.

Stwórz nawyk. Jeśli to możliwe, do szkoły i innych miejsc blisko domu chodź z dzieckiem na piechotę lub wybierz rower zamiast samochodu czy autobusu.

Pozwól dzieciom bawić się na zewnątrz tak często, jak to możliwe. Przebywając na zewnątrz, dzieci ruszają się więcej, niż gdy są w pomieszczeniach.

Zachęcaj dziecko, żeby skakało, wspinało się, chodziło po równoważni, biegalo, turlało się, tańczyło...

Znajdź klub, w którym dziecko może uprawiać sport wraz z rówieśnikami – ale tylko wtedy, gdy samo tego chce, nie naciskaj.

Pokaż, że aktywność dziecka Cię interesuje – zapytaj, co robiło w czasie przerwy lub czy się bawiło na zewnątrz.

Dopilnuj, aby że dzieci miały wygodne ubrania i buty, aby ułatwić im aktywność fizyczną.

Co i jak długo ogląda Twoje dziecko?

Oglądanie przez dziecko telewizji, korzystanie z komputera, tabletu lub telefonu komórkowego należy ograniczyć do maksymalnie dwóch godzin dziennie. Zwróć uwagę na to, na co ogląda Twoje dziecko i jak długo pozostaje w pozycji siedzącej. Pomóż mu znaleźć inne zajęcia. Dla dziecka jesteś wzorem do naśladowania – dzieci robią to, co robią ich rodzice. Zastanów się, ile czasu spędzasz przed ekranem, gdy jesteś z dzieckiem.

Wypróbuj to!

Bądź dobrym wzorem do naśladowania.

Ogranicz czas spędzany przed ekranem w obecności dziecka.

Stwórz nawyk. Postaraj się ograniczyć czas spędzany przez dziecko przed ekranem do około dwóch godzin dziennie w czasie wolnym.

Znajdź bardziej aktywne zajęcia zamiast ekranów, takie jak zabawa, granie w gry, wspólny spacer.

Ogranicz czas spędzany na siedzeniu w bezruchu, zarówno przez siebie, jak i dziecko .

Zróbcie sobie wspólną przerwę na ruch, łaskotki, taniec lub zabawę.

Pozwól dzieciom bawić się na zewnątrz tak często, jak to możliwe. Przebywając na zewnątrz, dzieci ruszają się więcej, niż gdy są w pomieszczeniach.

A photograph of a man and a young girl. The girl, on the left, has long braids with blue and brown threads and is wearing large pink headphones and a yellow cable-knit sweater. The man, on the right, is wearing a dark turtleneck and is pointing his finger towards the girl's sweater. They are both looking down at the point of interest with smiles.

Propozycje wspólnych aktywnych zabaw!

- Zabawa w chowanego
- Berek
- Muzyczne stop
- Szymon mówi
- Rzucanie piłką
- Odbijanie balona
- Tor przeszkód
- Kalambury pokazywane

Sen

Spokojny sen

Aby rozwijać się prawidłowo i dobrze się czuć, dzieci potrzebują dużo snu. Dzieciom, które nie dosypiają trudniej przychodzi nauka w szkole. Mogą również mieć zmniejszony apetyt. Dziecko, które w ciągu dnia dużo się rusza, jest wieczorem bardziej zmęczone i łatwiej zasypia. Przed snem dobrze jest się odprężyć, na przykład słuchając bajki.

**Aby prawidłowo rosnąć i się rozwijać,
dzieci potrzebują porządnie się
wysypiać**



Współdziałanie dla dobra dziecka

Ważne jest, aby rodzice potrafili się porozumieć w kwestiach dotyczących nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej dziecka. Dobrze jest ustalić pewne zasady, które mają wpływ na posiłki dziecka lub czas spędzany przed ekranem. Ważne jest również, aby uzgodnić z innymi dorosłymi, z którymi dziecko często spędza czas (np. dziadkowie), ile słodyczy dziecko może zjeść tygodniowo.

Przedyskutujcie!

Jak aktywnie spędzać czasem razem jako rodzina?

Jak często jeść słodycze?

Jak zapewnić, że nasza rodzina spożywa wystarczającą ilość warzyw?

Jak dawać dobry przykład podczas posiłków?

Jak dawać dobry przykład aktywności fizycznej na co dzień?

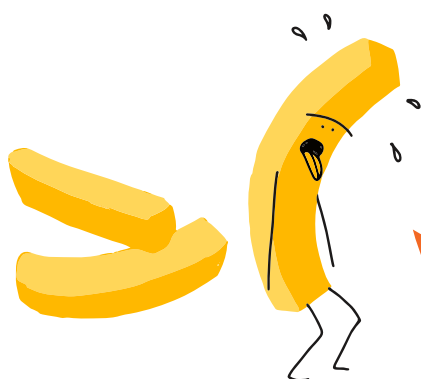
Zalecana ilość snu na dobę, w zależności od wieku dziecka:

Dzieci poniżej 5 lat – minimum 11 godzin

Dzieci w wieku 5-10 lat – minimum 10 godzin

Dzieci w wieku 10-16 lat – co najmniej 9 godzin

„Aby stanowić dobry wzór do naśladowania dla swojego dziecka, ważne jest, by dbać o siebie i swoje zdrowie”.



Sprawdź, czy grozi Ci cukrzyca typu 2. Często można uniknąć choroby poprzez zmianę stylu życia.

Jak wygląda kwestia Twojego własnego zdrowia?

Stan swojego zdrowia można w łatwy sposób sprawdzić wykonując test ryzyka na zachorowanie na cukrzycę typu 2.

Cukrzyca typu 2 (występuje najczęściej w wieku dorosłym) jest poważną chorobą, przy której organizm ma trudności z utrzymaniem cukru we krwi na wystarczająco niskim poziomie. Typowe objawy to zmęczenie i częste oddawanie moczu. Symptomy często pojawiają się powoli i mogą być trudne do rozpoznania. Ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 wzrasta, jeśli ktoś w rodzinie cierpi na tę chorobę, ale również styl życia ma na nie znaczący wpływ.

Ryzyko to można znacznie zmniejszyć, zdrowo się odżywiając, więcej ruszając i nie paląc. Nawet niewielkie zmiany w stylu życia mają duży wpływ na zdrowie.

Odpowiadając na kilka prostych pytań, możesz dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 w ciągu najbliższych 10 lat. Test jest w języku angielskim, ponieważ trudno jest go poprawnie przetłumaczyć na wszystkie języki. Test znajdziesz na następnej stronie; możesz też odwiedzić witrynę www.1177.se i wyszukać „Självtest diabetes”.



Test your risk of developing diabetes within 10 years.

1. Age

- ☐ Under 45 years (0 points)
- ☐ 45–54 years (2 points)
- ☐ 55–64 years (3 points)
- ☐ Over 64 years (4 points)

2. BMI (Calculate your BMI: your weight (kg) / (your height (m) * your height (m)), e.g. 56 kg / (1,65 * 1,65) = BMI 20.6)

- ☐ Under 25 kg/m² (0 points)
- ☐ 25–30 kg/ m² (1 points)
- ☐ Over 30 kg/ m² (3 points)

3. Waist circumference directly below the ribs (usually at the level of the navel)

MEN

- ☐ Less than 94 cm
- ☐ 94–102 cm
- ☐ More than 102 cm

WOMEN

- ☐ Less than 80 cm (0 points)
- ☐ 80–88 cm (3 points)
- ☐ More than 88 cm (4 points)

4. Are you physically active for more than 30 minutes every day?

This includes physical activity during work, leisure, or regular daily routine.

- ☐ Yes (0 points)
- ☐ No (2 points)

5. How often do you eat vegetables, fruit or berries?

- ☐ Every day (0 points)
- ☐ Not every day (1 point)

6. Have you ever taken medication for high blood pressure on a regular basis?

- ☐ No (0 points)
- ☐ Yes (2 points)

7. Have you ever been found to have high blood glucose (e.g. during health checks, during an illness, during pregnancy)?

- ☐ No (0 points)
- ☐ Yes (5 points)

8. Has any members of your immediate family or other relatives been diagnosed with diabetes (type 1 or type 2)?

- ☐ No (0 points)
- ☐ Yes: a grandparent, aunt, uncle, or first cousin (but not my parents, siblings or children) (3 points)
- ☐ Yes: my parents, siblings or children (5 points)

Zsumuj otrzymane punkty i odczytaj wynik na następnej stronie!

Ryzyko zachorowania na cukrzycę

Mam punktów ryzyka

Ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w ciągu najbliższych 10 lat jest:

- | | |
|-----------|--|
| poniżej 7 | Niewielkie: zachoruje w przybliżeniu jedna osoba na 100. |
| 7-11 | Nieznacznie zawyżone: zachoruje w przybliżeniu jedna osoba na 25. |
| 12-14 | Umiarkowane: zachoruje w przybliżeniu jedna osoba na 6. |
| 15-20 | Duże: zachoruje w przybliżeniu co trzecia osoba. |
| ponad 20 | Bardzo duże: zachoruje w przybliżeniu co druga osoba. |

W zależności od wyniku

- 7-11** Przemyśl swoje nawyki ruchowe i żywieniowe; monitoruj masę ciała.
- 12-20** Skontaktuj się z ośrodkiem zdrowia w celu dalszej oceny.
- 21-26** Skontaktuj się jak najszybciej z ośrodkiem zdrowia, aby sprawdzić poziom cukru we krwi.



**Karolinska
Institutet**

Naukowo ocenione.

Program został uruchomiony w 2011 roku. Badania naukowe wskazują, że program ma pozytywny wpływ na zdrowie dzieci. Program „En frisk skolstart” ma następujące cele:

- Zdrowe nawyki żywieniowe
- Zdrowe nawyki ruchowe
- Zapobieganie nadwadze i otyłości
- Poprawa jakości snu



Zdrowsze dzieci!

„En frisk skolstart” to program wsparcia dla rodzin opracowany przez naukowców zajmujących się zdrowiem publicznym w Karolinska Institutet. Program jest realizowany w klasie 0 lub 1 i oferuje szkolnej służbie zdrowia oraz nauczycielom dostosowane metody działania na rzecz wspierania zdrowego stylu życia rodzin z dziećmi.

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej programu:
www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart

„En frisk skolstart” to program non-profit. W latach 2024-2025 jest on realizowany przez Centrum Epidemiologii i Medycyny Społecznej (szw. CES) Regionu Sztokholm za pośrednictwem Portalu Zdrowia Uczniów.



Region Stockholm